මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික	කාලය : පැය 02

නම : .... පාසල : ....

<u>II පත්‍රය</u>

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය යි. තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න. ෂ හා ෂෂ කොටස්වලින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගන්න.

(1) සිරි පැරකුම්බා මහා විද්‍යාලයේ 10 - 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන වනාන්තර ගවේෂණයක් සංවිධානය කළේය. මෙම ක්‍රියාවලියේ සම්පූර්ණ වගකීම ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක වන රමේෂ්ට භාර කරන ලදී. ඔහු හොඳ පෞරුෂයක් ඇති, නිරෝගී - සැමදෙනා සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කල හැකි හොඳ මලල ක්‍රීඩාවට දක්ෂ සිසුවෙකි. ඔහු පාසලේ ශිෂ්‍ය භට බළකායේ නායකයා වන අතර ප්‍රථමාධාර ඒකකයේ ද සාමාජිකයෙකි. ඔහුගේ නිවැරදි ඉරියව් සහිත ගමන් විලාශය නිසා අනෙක් සිසුන් අතර ඔහු කැපී පෙනේ. වන ගවේෂණයේ සියලු සංවිධාන ක්‍රියාවලිය සිදුකරන ලද්දේ ඔහුගේ ප්‍රධානත්වයෙනි.
එහිදී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය භාර ගුරුභවතා විසින් මෙම ගවේෂණ ක්‍රියාවලියේ අරමුණු, ගමන් මාර්ගය, අවසර ගතයුතු ආයතන හා පුද්ගලයන්, රැගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍යය, දැරිය යුතු වගකීම් පිළිබඳ සියලු සිසුන් හා එහි නායකත්වය දරන ප්‍රධාන ශිෂ්‍යය නායක වන රමේෂ්ව ද දැනුවත් කරන ලදී. එසේම මාලිමාව සිතියම ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය හා කාණ්ඩ වශයෙන් ඒවා පරිහරණය කලයුතු බව දැනුවත් කරන ලදී. ප්‍රථමාධාර සඳහා අවශ්‍ය සියලු දේ ගෙන යා යුතු බව ද දන්වා සිටියහ. එසේම තරු පන්ති රටා හා සිතියම් වල සම්බන්ධ සංකේත පිළිබඳ පැහැදිලි කරන ලදී. සියලු දේ හොඳින් සංවිධානය කර තිබූ අතර සැමදෙනා සතුටින් එම වනාන්තර ගවේෂණයේ යෙදුනි.

(i) වනාන්තර ගවේෂණය අදාල වන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකම් ගොනුවටද? (ලකුණු 02)

(ii) වනාන්තර ගවේෂණයක් සංවිධානය කිරීමේ දී පළමුවෙන්ම කලයුතු සිද්ධියක් සඳහන් නොවන කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) වනාන්තර ගවේෂණය සඳහා සහභාගි වන සිසුන් රැගෙන යා යුතු අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍යය 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) මෙම ක්‍රියාවලියේ දී පහත සම්මත සලකුණු කීපයක් දක්නට ලැබුණි. ඉන් හඳුන්වන්නේ කුමක්දැයි දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(v) මෙය සංවිධානය කරන ලද ප්‍රධාන ශිෂ්‍යය නායක සිසුවාගේ වර්ධනය විය යුතු යහපැවැත්ම කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(vi) ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා තුළ දක්නට ඇතැයි ඔබට සිතිය හැකි නිවැරදි ඉරියව් 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(vii) වනාන්තර ගවේෂණයේ දී මාලිමා යන්ත්‍රයකින් ඇති ප්‍රයෝජන කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(viii) මෙම ක්‍රියාවලියේ දී එක් සිසුවෙකුට ක්ලාන්තය සෑදුනි. එහිදී ඔබ දෙන ලද ප්‍රථමාධාර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ix) මෙවැනි වනාන්තර ගවේෂණයේ දී පාර සොයා ගැනීමට නොහැකිව ඔබ අතරමං වුවහොත් සිසුන් වශයෙන් ඔබ කුමක් කරන්නේ ද? (ලකුණු 02)

(x) වනාන්තර ගවේෂණයෙන් පසු සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය පෙන්වීම සඳහා කලහැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 ඥ 10 = 20)

<u>I කොටස</u>

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(2) මිනිසා උපතින් පසුව ජීවිතයේ එක් එක් අවධි රාශියක් ගත කරයි. එම එක් එක් අවධියේ දී සිදුවන අවශ්‍යතාවයන් එකිනෙකට වෙනස් වේ.

(i) නවජ අවධියේ දරුවෙකුගේ කායික අවශ්‍යතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පළමු දවස් කීපයේ ලබාදෙන මව්කිරිවල ඇති කහපැහැති දියරය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(iii) මව්කිරිවල වැදගත්කම දැක්වෙන කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iv) පසු ළමා වියේ සිටින දරුවෙකුගේ චරිත සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදුකල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(3) එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී විවිධ ඉරියව් භාවිතා කිරීමට සිදුවේ. එනම් අප එදිනෙදා කරන කාර්යයන් ඉටු කිරීමට නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමට මතක තබා ගත යුතුය. එනම් ඉරියව් වැරදි අයුරින් භාවිතා කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවේ.

(i) ඔබ භාවිතා කරන ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් නම් කර උදාහරණ 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(ii) එම ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම 02 දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) නිවැරදි වාඩිවීමේ දී ඔබ අවධානයට ලක්කල යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මලල ක්‍රීඩා වල නිරතවීම වැදගත් වේ. එනම් ඇවිදීම - දිවීම - පැනීම - විසිකිරීම වැනි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ශරීර සෞඛ්‍යය දියුණු කරයි. සිරුරේ මාංශ පේශි වල හොඳ ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇතිවන අතර රුධිර සංසරණය නිවැරදිව සිදුවේ. එමෙන්ම සිරුරට සැහැල්ලු ගතියක් ද ඇති වේ.

(i) ජවන ඉසව්වල ප්‍රධාන කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ධාවන තරඟ ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයෙකු අතින් සිදුවන වැරදි 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) හිටි ඇරඹුම භාවිත කරන ධාවන ඉසව් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) දුරපැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

II කොටස

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(5) මුල් අවධියේ දී ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නේ කායික ශක්තිය හා විනෝදය සඳහාය. පසුකාලීනව ක්‍රීඩාවේ වෙනස්කම් සමඟම වඩාත් සංවිධානාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා ලදී. සරල නීතිරීති ඇසුරින් ආරම්භ වුව ද ක්‍රීඩාව සඳහා වඩාත් විධිමත් නීතිරීති මාලා සකස්විය.

(i) මෙම ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවය සඳහා බලපාන කරුණු 04 දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ක්‍රීඩාවේ දී පිළිපදින වැදගත් ආචාර ධර්ම 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීම තුළින් අපට ලැබෙන අධ්‍යාත්මික ගුණාංග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(6) නීරෝගි ජීවිතයක් සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් සිරුරේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයාදෙයි. මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි ආකාරයෙන් නොලැබුණු විට පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. ඒවා අවම කර ගැනීමට අපි උත්සහ කළ යුතුය.

(i) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාවන් සඳහා උදාහරණ 04 ක් දෙන්න. (ලකුණු 04)

(iii) පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට සිසුන් වශයෙන් ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(7) ", B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) අපේ රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයකින් හා අවම උපකරණ සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කරන ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

x y

(i) ඉහත රූප සටහනේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාල දක්ෂතා දෙකක් ං සහ ඝ ලෙස දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) x නැමැති දක්ෂතාවය වොලිබෝල් තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) වොලිබෝල් තරඟයක දී විනිසුරුවකු භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(B) ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ලංකාවට මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියකි. පිරිමි හා කාන්තා දෙපිරිසම මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ.

x y

(i) ඉහත රූපවලින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාල පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් ං හා ඝ ලෙස දක්වා ඇත. එම පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 02 වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) y නැමැති දක්ෂතාවය නෙට්බෝල් තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) නෙට්බෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවන් භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(C) ලෝකයේ අතිශයින් ජනප්‍රිය වන ක්‍රීඩාවකි පාපන්දු. ඉතා වේගවත් ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩාවක් වන අතර දක්ෂතා රාශියකි.

x y

(i) ඉහත රූපවලින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාල පන්දු යැවීමේ දක්ෂතා දෙකක් ං හා හ ලෙස දක්වා ඇත.

එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) x නැමැති දක්ෂතාවය පාපන්දු තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරු හා පැති විනිසුරුවන් භාවිතා කරන සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)